

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang**

Pencak silat merupakan suatu seni beladiri tradisional yang berasal dari Nusantara yang merupakan warisan nenek moyang yang perlu dilestarikan atau disebarluaskan. Dalam sejarah perkembangan pencak silat, selain berfungsi sebagai cara pembelaan diri juga berfungsi sebagai seni, olahraga, dan pendidikan. Fungsi-fungsi ini berkembang seiring dengan beragamnya tujuan yang dipengaruhi oleh motivasi para pelaku dan tuntutan keadaan yang cenderung berubah-ubah.

Menyadari pentingnya mengembangkan peranan pencak silat maka dirasa perlu adanya organisasi pencak silat yang bersifat nasional, yang dapat pula mengikat aliran-aliran pencak silat di seluruh Indonesia. Pada tanggal 18 Mei 1948, terbentuklah Ikatan Pencak Silat Indonesia (IPSI) Kini IPSI tercatat sebagai organisasi silat nasional tertua di dunia. Pada 11 Maret 1980, Persatuan Pencak Silat Antarbangsa (Persilat) didirikan atas prakarsa Eddie M. Nalapraya (Indonesia), yang saat itu menjabat ketua IPSI. Acara tersebut juga dihadiri oleh perwakilan dari Malaysia, Singapura,

dan Brunei Darussalam. Keempat negara itu termasuk negara Indonesia`

Beberapa organisasi silat nasional antara lain adalah *Ikatan Pencak Silat Indonesia* (IPSI) di Indonesia, *Persekutuan Silat Kebangsaan Malaysia* (PESAKA) di Malaysia, *Persekutuan Silat Singapore* (PERSIS) di Singapura, dan *Persekutuan Silat Brunei Darussalam* (PERSIB) di Brunei. Telah tumbuh pula puluhan perguruan-perguruan silat di Amerika Serikat dan Eropa.

Pencak Silat sendiri sudah mulai dipertandingkan di SEA GAMES sejak tahun 1987, Namun memang kiprah pencak silat dalam bidang prestasi tak begitu terdengar oleh masyarakat luas. Cabang olahraga Pencak silat memang tidak begitu eksis dibandingkan dengan cabang olahraga beladiri lainnya yang berasal dari luar negeri. Cabang olahraga pencak silat masih dianggap olahraga yang kuno oleh sebagian besar masyarakat Indonesia, mereka menganggap bahwa pencak silat dipelajari hanya untuk membela diri saja tidak ada tujuan untuk berprestasi.

Seiring perkembangan jaman kini olahraga Pencak Silat sudah menjadi salah satu cabang olahraga beladiri yang berprestasi dan mampu bersaing dengan cabang olahraga lainnya. Saat ini Pencak Silat sudah dipertandingkan di beberapa pertandingan ditingkat Nasional sampai International, baik itu pertandingan single event

maupun multi event. Bahkan pada tahun 2018 pencak silat menjadi salah satu cabang olahraga beladiri yang dipertandingkan pada Asian Games yang diselenggarakan di Indonesia, dengan meraih 14 emas 1 perunggu menjadikan pencak silat mulai dikenal oleh masyarakat luas .

Dalam cabang olahraga beladiri Pencak Silat ada beberapa serangan yang dipakai pada saat pertandingan, salah satunya adalah serangan tungkai atau disebut juga tendangan, tendangan merupakan teknik yang sering dipakai untuk menyerang dan untuk mengumpulkan poin, point tendangan dalam pencak silat itu sendiri bernilai dua point, tendangan juga merupakan teknik yang efektif dalam mengumpulkan point, untuk itu banyak sekali atlet yang bertanding lebih banyak menggunakan teknik tendangan. Ada beberapa jenis tendangan dalam pencak silat yang digunakan pada pertandingan pencak silat, Yaitu tendangan Lurus, tendangan T, tendangan Sabit dan tendangan Belakang.

Di Universitas Negeri Jakarta ada klub olahraga prestasi pencak silat yang sering disebut dengan KOPPENSI, KOPPENSI sendiri menaungi anak-anak kuliah yang memang hanya ingin sekedar belajar pencak silat bahkan berprestasi dibidang olahraga pencak silat, atlet KOPPENSI UNJ sendiri sudah banyak menolehkan prestasi bai itu di level daerah, nasional, maupun

international, bahkan KOPPENSIL UNJ menjadi salah satu barometer pencak silat bagi perguruan tinggi yang ada di Indonesia. Meskipun sudah banyak menolehkan prestasi, namun tetap saja masih ada kekurangan yang sering dilakukan oleh atlet pada saat bertanding.

Dalam hal ini penulis melihat bahwa masalah yang timbul pada saat melakukan tendangan, yaitu kurangnya kecepatan tendangan atlet pada saat melakukan serangan atau pada saat melakukan tarikan tungkai setelah melakukan tendangan, kecepatan tendangan dalam pertandingan pencak silat memang sangat diperlukan, karena dalam pertandingan pencak silat ada yang namanya point jatuhan dengan tangkapan, sehingga jika seorang atlet pencak silat tidak cepat dalam melakukan serangan tendangan maka tendangan dapat ditangkap oleh lawannya, karena jikalau tendangan yang dilakukan oleh atlet mampu ditangkap oleh lawannya dan menjadi poin jatuhan maka akan menjadi satu keuntungan bagi lawan tersebut, sehingga atlet yang melakukan tendangan akan kehilangan poinnya. Untuk itu kecepatan sangat dibutuhkan oleh atlet pencak silat dalam melakukan tendangan.

Hal ini Mendorong untuk melakukan penelitian agar dapat mengetahui cara meningkatkan kecepatan tendangan lurus pada atlit pencak silat, dengan memberikan beberapa metode latihan kelincahan yang berbeda, yaitu menggunakan *Drill Running ABC* dan *Hurdle Drill*. Sehingga kita dapat mengetahui sejauh mana peningkatan kemampuan kecepatan tendangan lurus atlet pencak silat Klub olahraga prestasi Universitas Negeri Jakarta dengan menggunakan dua metode latihan yang diberikan tersebut.

## **B. Identifikasi Masalah**

Mengacu pada latar belakang diatas agar tidak meluasnya penjabaran masalah yang diteliti, maka pada penelitian ini dapat didefinisikan menjadi beberapa masalah yaitu :

1. Bagaimana cara yang tepat untuk melatih kecepatan tendangan lurus pada atlet pencak silat Unj?
2. Apakah metode latihan yang tepat untuk kecepatan tendangan lurus pada atlet pencak silat Unj?
3. Apakah metode latihan *drill runnging abc* dapat mempengaruhi kecepatan tendangan pada atlet pencak silat Unj?
4. Apakah metode latihan *hurdle driil* dapat mempengaruhi kecepatan tendangan lurus pada atlet pencak silat Unj?

5. Seberapa besar pengaruh latihan *drill running abc* dan *hurdle drill* terhadap kecepatan tendangan lurus atlet pencak silat Unj?

### **C. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah, dan agar pembahasan penelitian ini tidak terlalu luas maka identifikasi masalah dibatasi pada Efektivitas Metode Latihan *Drill Running Abc* Dan *Hurdle Drill* Terhadap Kecepatan Tendangan Lurus Pada Atlet Pencak Silat Universitas Negeri Jakarta

### **D. Perumusan Masalah**

Banyak faktor yang berperan dalam pencapaian hasil suatu proses latihan, maka akan banyak permasalahan yang timbul dalam penelitian ini. Demi kemudahan dalam pembahasan masalah ini, penulis akan merumuskan masalah yang ada sebagai berikut :

1. Apakah metode latihan *drill running abc* dapat meningkatkan kecepatan tendangan lurus pada atlet klub olahraga prestasi pencak silat Universitas Negeri Jakarta?
2. Apakah metode latihan *hurdle drill* dapat meningkatkan kecepatan tendangan lurus pada atlet klub olahraga prestasi pencak silat Universitas Negeri Jakarta?
3. Manakah yang lebih efektif antara metode latihan *drill running abc* dengan metode latihan *hurdle drill* untuk meningkatkan kecepatan tendangan lurus pada pencak silat Universitas Negeri Jakarta?

#### **E. Kegunaan Penelitian**

Penelitian ini bermanfaat untuk :

1. Untuk mengetahui peningkatan metode latihan *drill running abc* terhadap kecepatan tendangan lurus pada atlet pencak silat Universitas Negeri Jakarta.
2. Untuk mengetahui peningkatan metode latihan *hurdle drill* terhadap kecepatan tendangan lurus pada atlet pencak silat Universitas Negeri Jakarta.
3. Sebagai bahan masukan untuk pengembangan dan peningkatan pada pelatih dalam pembuatan metode latihan agar lebih efisien.

4. Sebagai bahan pertimbangan mengenai efesiensi metode latihan *drill running abc* dan *hurdle drill* terhadap kecepatan tendangan lurus pada atlet pencak silat Universitas Negeri Jakarta.